DHAMMAVIJJALAYA
2546 2003
CENTRE FOR BUDDHIST STUDIES

ဓမ္မအသိဖြင့် အကျိုးရှိရှိနေမည်

အမှတ်စဉ်(၄၈)

ဗုဒ္ဓ၏အဆုံးအမကို လက်ဆင့်ကမ်းခြင်း

အဂ္ဂမဟာ ပဏ္ဍိတ
အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ (Ph.D)

ဓမ္မဒါနကုသိုလ်ရှင်

နတ်လူသာမုခေါ်စေသော်

အောင်ဇမ္ဗူ ပုံနှိပ်လုပ်ငန်း
အမှတ်(၁၅၂)၊ (၂၂)လမ်း၊ လသာမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း ၀၁-၃၈၄၁၉၃

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

ဗုဒ္ဓ၏အဆုံးအမကို လက်ဆင့်ကမ်းခြင်း

ကွန်ပျူတာစာစီ
အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာပြုတက္ကသိုလ်

ထုတ်ဝေသူ
အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာပြုတက္ကသိုလ်
ညွှန်ကြားရေးမှူး ဦးဘဟိန်း
မှတ်ပုံတင်အမှတ်(၀၄၃၇၂/၂၀၁၁)က ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေသည်။

တရားစာအုပ်များကို
ဓမ္မစာပေ အလှူငွေဖြင့် ပုံနှိပ်ဖြန့်ဝေသည်

ဗုဒ္ဓ၏အဆုံးအမကို လက်ဆင့်ကမ်းခြင်း

မှတ်တမ်း

သာသနာတော်နှစ် ၂၅၅၅ခုနှစ်၊ ကောဇာသက္ကရာဇ် ၁၃၇၃ခုနှစ်၊ တန်ခူးလဆန်း (၁)ရက်၊ ၂၀၁၂ခုနှစ်၊ မတ်လ (၂၃)ရက်၊ အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ ပထမအသောကာရုံ ရွှေကျင် ဆရာတော်ကြီး (၁၀)နှစ်ပြည့်အထိမ်းအမှတ်နှင့် ရွှေရတု သုံးထပ်ကျောင်းဆောင်သစ်ကြီး ဆောက်လုပ် လှူဒါန်း အထွတ်တင် မင်္ဂလာနှင့်စပ်လျဉ်း၍ အသောကာရုံ ရွှေကျင် စာသင်တိုက်အတွင်း ဆင်ယင်ကျင်းပပြုလုပ်အပ်သည့် ဓမ္မ သဘင် အခမ်းအနား၌ ဟောကြားအပ်သော **"ဗုဒ္ဓ၏ အဆုံး အမကို လက်ဆင့်ကမ်းခြင်း"** အကြောင်းတရားဒေသနာတော်။

"မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့အဆုံးအမကို လက်ဆင့်ကမ်းခြင်း" တဲ့။ ဘုရားရဲ့အဆုံးအမတွေဟာ လွန်ခဲ့တဲ့နှစ်ပေါင်း ၂၆၀၀ က မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတဲ့ တရားတော်တွေ ဖြစ်တယ်။ ဓမ္မစကြာ၊ (ဓမ္မစက္ကပဝတ္တနသုတ္တန်) ဒေသနာ

တော်ကစပြီး ပိဋကသုံးသွယ်၊ နိကာယ်ငါးရပ်၊ ဓမ္မခန္ဓာ ပေါင်း ရှစ်သောင်းလေးထောင်သော တရားဓမ္မတွေ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အဆုံးအမတွေကို လက်ဆင့်ကမ်းလာ လို့ မြန်မာနိုင်ငံ ဒီကနေ့ထိ မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့ အဆုံးအမ တရားတော်တွေဟာ လူတွေရဲ့ နှလုံးသားထဲ ရောက်ရှိ ပြီး ကျင့်သုံး လိုက်နာနေကြတယ်။ အင်မတန်မှ ထူးခြား မွန်မြတ် ပြည့်စုံလှတဲ့ မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့ အဆုံးအမတွေ ပျောက်ကွယ်မသွားရအောင် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တိုင်း ဘုရားရဲ့ အဆုံးအမကို လက်ဆင့်ကမ်းခြင်းဟာ အရေးကြီးတဲ့ ကိစ္စတစ်ခုပဲ။

ဒီ (၁၀)နှစ်ကျော်ကာလက ဘဝနတ်ကျောင်း ရွှေ့ပြောင်း သီတင်းသုံးတော်မူတဲ့ အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ အသောကာရုံ ရွှေကျင်ဆရာတော်ဘုရားကြီး သက်ရှိ ထင်ရှားရှိစဉ်အခါ ကာလတုန်းက မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့ အဆုံး အမကို နေ့စဉ်နဲ့အမျှ ပို့ချခြင်းဖြင့် လက်ဆင့်ကမ်းပေး တယ်။ ဒီလို ကျောင်းတိုက်တွေ၊ မြန်မာနိုင်ငံမှာရှိတဲ့ ပရိယတ္တိ ကျောင်းတိုက်တွေအားလုံးဟာ အဆင့်ဆင့်

လက်ဆင့်ကမ်းပြီး နေကြတယ်။ လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ် ၂၆၀၀ ပြန်ကြည့်လိုက်မယ်ဆိုရင် ဒီပုံစံနဲ့ လာခဲ့တယ်ဆိုတာ အင်မတန်မှ ထင်ရှားတယ်၊ ကိုယ့်အလှည့် ရောက်တဲ့ အခါမှာ အမှတ်တမဲ့ မနေဘဲနဲ့ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အဆုံးအမ တစ်လုံးပဲဖြစ်ဖြစ်၊ နှစ်လုံးပဲဖြစ်ဖြစ် သင်ယူ မှတ်သားကြရမှာ ဖြစ်တယ်။ မှန်ကန်ပြီး လောကအကျိုး၊ သံသရာအကျိုးကို ဖွံ့ဖြိုးအောင် ဆောင်ရွက်နိုင်စွမ်းရှိတဲ့ အဆုံးအမတွေကို လက်ဆင့်ကမ်းကြရမယ်။ ရှေ့တုန်းက ပြောတာရှိတယ်၊ **စာတစ်လုံး ဘုရားတစ်ဆူ၊** မြတ်စွာ ဘုရား ဟောထားတဲ့ စကားလုံးတစ်လုံးဟာ ဘုရား တစ်ဆူနဲ့တူတယ်။ မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတဲ့ စကားလုံးနဲ့ အင်မတန်မှ ညီညွတ်တယ်၊ မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတဲ့ တရားတွေဟာ ဘုရားပရိနိဗ္ဗာန်စံခါနီး အချိန်မှာ မြတ်စွာဘုရားက "**ယော ဝေါ အာနန္ဒ မယာဓမ္မော စ ဝိနယော စ ဒေသိတာ ပညတ္တော သော ဝေါ မမစ္စယေန သတ္ထာ**" ဒီစကားရဲ့ အဓိပ္ပာယ်က အင်မတန်မှ မှတ်သားဖို့ ကောင်းတယ်၊ "ငါဟောခဲ့တဲ့

ဓမ္မ၊ ငါပညတ်ခဲ့တဲ့ ဝိနယတွေဟာ ငါမရှိတဲ့နောက် သင်တို့ရဲ့ဆရာပဲ” လို့ ဒီမှာတမ်းအရ မြတ်စွာဘုရားကို ဆက်ခံသူဆိုတာ ပုဂ္ဂိုလ်အနေနဲ့ မရှိဘူး၊ မြတ်စွာဘုရားက ကိုယ်စားဘာကိုထားခဲ့တုန်းဆိုရင် ဓမ္မကိုပဲ ထားခဲ့တယ်၊

ဆိုလိုတာက မြတ်စွာဘုရားက ဓမ္မကို သိပ်အလေးပေးတယ်၊ မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တိုင်က သက်ရှိထင်ရှားရှိတုန်း အခါမှာလဲ **“ယော ဓမ္မံ ပဿတိ သောမံ ပဿတိ”** ဓမ္မကိုတွေ့မှ ငါ့ကိုတွေ့မယ်လို့ ဒီလိုဟောထားတာ၊ ပရိနိဗ္ဗာန်စံခါနီးကျတော့လဲ “ငါဟောထားတဲ့ ဓမ္မ၊ ဝိနယဟာ သင်တို့ရဲ့ ဆရာပဲ” လို့ ပြောထားတာ၊ ဒီစကားနှစ်ရပ် ဆက်စပ်ကြည့်မယ်ဆိုရင် မြတ်စွာဘုရားက တရားကျင့်သုံးရေး၊ အဆုံးအမတွေကို လိုက်နာရေးဟာ အဓိကပဲဆိုတာ အင်မတန်မှ ထင်ရှားတယ်။

ဒါကြောင့် တစ်လုံးသိသိ၊ နှစ်လုံးသိသိ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တရားတော်တွေကို လက်ဆင့်ကမ်းကြရမှာဖြစ်တယ်။ ဒီလိုလက်ဆင့်ကမ်းသွားခြင်းအားဖြင့် မြတ်စွာ

ဘုရားရဲ့ အဆုံးအမ တရားတွေဟာ စဉ်ဆက်မပြတ် လူသားတွေရဲ့ နှလုံးသားထဲ ရောက်ရှိပြီး အေးချမ်းမှု ဖော်ဆောင်ပေးနိုင်မှာဖြစ်တယ်၊ အေးချမ်းမှု ဖော်ဆောင် ပေးနိုင်တဲ့ နည်းလမ်းက တစ်ခုထဲပဲ၊ လောကလူသား တွေဟာ ချမ်းသာသုခရဖို့ဆိုပြီး နေ့စဉ်နဲ့အမျှ ရုန်းကန် လှုပ်ရှား၊ စီးပွားဉစ္စာတွေ တိုးတက်ဖို့ဆို ကြိုးစားနေ ကြတယ်၊ သူတို့ကြိုးစားသမျှ ပစ္စည်းဉစ္စာတွေ မှန်သမျှ ဟာ ထာဝရမဟုတ်၊ တစ်ခဏမျှသာ အသုံးဝင်တဲ့အရာ ဖြစ်ရုံမျှမက ဒီပစ္စည်းဉစ္စာတွေကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ လူတွေဟာ ဒုက္ခတွေ အများကြီး ရောက်ကြတယ်၊ ချမ်းသာသုခချည်းရတာ မဟုတ်ဘူး။

အဲဒါကြောင့်မို့လို့ မြတ်စွာဘုရားက ဓမ္မကိုသိဖို့ အတွက် အကြိမ်ကြိမ် အထပ်ထပ် ဓမ္မကိုလိုက်နာကြဖို့ ဆိုပြီး ဟောတယ်၊ အဲဒီတော့ **ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ** လို့ ဘုရားကိုကိုးကွယ်တယ်ဆိုတာ ဘာအတွက် ကိုးကွယ် တာတုန်း၊ ဒီရှုထောင့်ကနေကြည့်မယ်ဆိုရင် ဘုရားကို ကိုးကွယ်တယ်ဆိုတာ ဓမ္မအသိကိုရဖို့ဖြစ်တယ်။ တခြား

နည်းနဲ့ ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ ကိုးကွယ်တာမဟုတ်ဘူး၊ သို့သော် ဘုန်းကြီးတို့ခေတ် လူများများက ဘုရားကို ကိုးကွယ်တယ် ဆိုတဲ့နေရာမှာ ဘယ်ပုံစံနဲ့ ကိုးကွယ်တုန်းဆိုရင် လာဘ်လာဘရချင်လို့ ကိုးကွယ်တယ်၊ အန္တရာယ်ကင်းချင်လို့ ကိုးကွယ်တယ်၊ ကြီးပွားတိုးတက်ချင်လို့ ကိုးကွယ်တယ် ဆိုတဲ့ဘက်ကို ရောက်သွားတယ်ပေါ့နော်။

ရွှေတိဂုံဘုရားပေါ် သွားကြည့်ပေါ့၊ ဓာတ်ဘုရားတွေ၊ နတ်ဘုရားတွေဆိုရင် ကန်တော့ပွဲတွေ ပြည့်နေတယ်နော်၊ ကန်တော့ပွဲတွေ ပြည့်နေတယ်၊ အဲဒီလို နာမည်မတပ်ထားဘူးဆိုတဲ့ ဘုရားရှေ့မှာ ခြောက်နေတယ်၊ ဘာမှမရှိဘူး၊ ပြီးတော့ လူတွေကိုကြည့်၊ ဘုရားကိုးကွယ်တာ ရိုးရိုးကိုးကွယ်တာ မဟုတ်ဘူး၊ စနေသားက စနေထောင့်ကဘုရား သွားရှိခိုးတယ်၊ ကျန်တဲ့ဘုရားရှိမခိုးကောင်းဘူးလို ဖြစ်နေတယ်နော်။ အဲဒီလို စနေသားက စနေထောင့်နော်၊ ဗုဒ္ဓဟူးသားက ဗုဒ္ဓဟူးထောင့်ဆိုတာ ဒီအပေါ်မှာ အစွဲလေးတွေရှိနေတယ်၊

အင်မတန်မှပြင်းတယ်လို့ ပြောရမယ်။ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် ဖြစ်လာပေမယ့်လို့ ဒီအစွဲလေးတွေ မကင်းသည့်အတွက် သံသရာထဲက မထွက်နိုင်ဘူး။ မြတ်စွာဘုရားက အစွဲ ပြုတ်ဖို့ ဟောခဲ့တယ်၊ ဒီအစွဲလေးတွေ မကင်းသည့် အတွက်ကြောင့် သံသရာဝဋ်က မလွတ်နိုင်လောက် အောင် ဖြစ်နေတယ်။

လောကလူသားတွေရဲ့ ကိုးကွယ်မှုဟာ အမြဲတမ်း မှန်ကန်တဲ့ လမ်းကြောင်းပေါ် မှာရှိတယ်လို့ ပြောလို့မရ သေးဘူး၊ မှန်ကန်တဲ့ လမ်းကြောင်းကို ပြည့်ပြည့်ဝဝ ရောက်တယ်လို့ ပြောလို့မရသေးဘူး၊ ဘာဖြစ်လို့တုန်း ဆိုတော့ ဓာတ်စွဲ၊ နတ်စွဲ ဒီလိုဟာမျိုးလေးတွေနဲ့ လူတွေဟာ ယုံကြည်မှုလေးတွေရှိနေတယ်၊ ဆိုလိုတာက အဓိကဘာလဲဆိုတာကိုသိဖို့လိုတယ်၊ အေး ဓာတ်တို့ နတ်တို့ဟာ အကျိုးမပြုဘူးလို့ပြောတာ မဟုတ်ဘူး၊ သူတို့ အကျိုးပြုတာ အင်မတန်မှနည်းတယ်၊ သံသရာဝဋ်က လွတ်အောင် အကျိုးမပြုနိုင်ဘူး၊ တခဏတာ အဆင်ပြေ အောင်ကတော့ လူလူချင်းလဲ လုပ်လို့ရတာပဲလေ၊

ပိုက်ဆံမရှိရင် ပိုက်ဆံထုတ်ချေးပေးတယ်ဆို ဒါ အကျိုးပြု တာပဲပေါ့။ အဲဒီလို လူလူချင်း ကူညီရင်တောင် ရတာ ဆိုတော့ ခုနတုန်းက ကိုယ့်အစွဲလေးတွေက ကိုယ့်ကို မကူညီဘူးလားဆိုတော့ ကူညီတဲ့နေရာတော့ ကူညီ တယ်။ သို့သော် သူတို့ကူညီမှုဟာ အတိုင်းအတာလေး တစ်ခုမျှသာ။ ဒီအပေါ်မှာ ယုံကြည်လို့ ပုံပြီးတော့ အားကိုးဖို့ မဟုတ်ဘူး။ ဒီလိုဆိုလိုတာနော်။

မြတ်စွာဘုရားက မှန်ကန်တဲ့ အဆုံးအမတွေ ပေးခဲ့ တယ်၊ ဘယ်လို အဆုံးအမတွေပေးလဲ၊ ဘုရား အဆုံး အမ ပေးတာလေးတွေကို နည်းနည်းပြန်ကြည့်လိုက်ပေါ့။ မြတ်စွာဘုရား ဟောထားတာ ဒီအဆုံးအမလေးတွေ ဟာ **"သုနက္ခတ္တံ သုမင်္ဂလံ၊ သုပ္ပဘာတံ သုဟုဋ္ဌိတံ"** ဆိုတဲ့စကားလုံးရှိတယ်၊

ကောင်းတာလုပ်လို့ရှိရင် ဘယ်အချိန်ပဲဖြစ်ဖြစ် ကောင်းတာလုပ်ရင် ကောင်းတဲ့နက္ခတ်ပဲလို့ ဒီလို ပြောတာနော်။ ဘယ်နေ့မှ ဥပမာ ဒီနေ့က ပြဿဒါးရက်၊ ဒီနေ့က ရက်ရာဇာရက်လို့ ဒီလို ရွေးစရာမလိုဘူး၊

ကောင်းတဲ့အလုပ်လုပ်တာ မှန်သမျှ ကောင်းတာ ဖြစ်စေနိုင်တယ်။

"သုနက္ခတ္တံ သုမင်္ဂလံ၊ သုပ္ပဘာတံ သုဟုဋ္ဌိတံ"

"သုခဏော သုမုဟုတ္တော စ၊ သုယိဋ္ဌံ ဗြဟ္မစာရိသု"

ဆိုတဲ့ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အဆုံးအမဟာ အင်မတန်မှ ကောင်းတယ်။ အေး နံနက်ခင်းမှာ ကောင်းသော နံနက်ခင်းဖြစ်ဖို့ ဘာလုပ်ရမလဲ၊ ကောင်းသော နံနက်ခင်း ဖြစ်ဖို့အတွက်က ကောင်းတဲ့သုစရိုက်တွေ၊ ကောင်းတာ တွေ တွေးရမယ်၊ အပြစ်ကင်းတာ၊ ကောင်းတာကို တွေးရမယ်၊ ကောင်းတာကိုပြောရမယ်၊ ကောင်းတာကို လုပ်ရမယ်၊ ဒါမှ ကောင်းသောနံနက်ခင်း ဖြစ်တယ်၊ ကောင်းတဲ့နေလည်ခင်းဖြစ်ဖို့ဘာလုပ်ရမလဲ၊ ကိုယ်တွေးတဲ့ အတွေးပေါ်မှာ၊ ကိုယ်ပြောတဲ့စကား၊ ကိုယ်လုပ်တဲ့ အလုပ်ပေါ်မှာမူတည်တယ်၊ ကောင်းသော ညနေခင်း ဖြစ်ဖို့ရာအတွက် ကိုယ်တွေးတဲ့အတွေး၊ ကိုယ်ပြောတဲ့ စကား၊ ကိုယ်လုပ်တဲ့ အလုပ်ပေါ်မှာ မူတည်တယ်၊ အဲတော့ ဆန်းစစ်ရမှာက ကိုယ်ပြောတာ အပြစ်ကင်းတဲ့

စကားလား၊ ကိုယ်တွေးတာ အပြစ်ကင်းတဲ့အတွေးလား၊ ကိုယ်လုပ်တဲ့ အလုပ်ဟာ အပြစ်ကင်းတဲ့အလုပ်လားလို့ ဒါပဲဆန်းစစ်စရာလိုတယ်။

ပြဿဒါး ရက်ရာဇာ ရွေးစရာ သိပ်မလိုပါဘူး၊ ဒီလိုပြောလို့ အစွန်းရောက်တယ်လို့ တချို့ထင်ကောင်း ထင်မယ်၊ ဒါမြတ်စွာဘုရားဟောတဲ့ အဆုံးအမပဲနော်၊ မြတ်စွာဘုရားကို ယုံကြည်တယ်၊ အားကိုးတယ် ဆိုလို့ ရှိရင် ဘုရားအဆုံးအမအတိုင်း လိုက်နာရမှာပေါ့၊ လောကရေးရာဆိုတာ အများယုံကြည်တိုင်း မှန်တယ် လို့လဲ ပြောလို့မရဘူး၊ အကုန်လုံးလဲ အမှားချည့်လို့ ဒီလိုပြောတာ မဟုတ်ဘူး၊ မှန်တာရှိသလို မှားတာလဲ ရှိရင်လဲ ရှိနိုင်တယ်ပေါ့၊ မြတ်စွာဘုရားက "**နက္ခတ္တံ ပဋိမာနေန္တံ အတ္ထော ဗာလံ ဥပစ္စဂါ**" ဒီနေ့ နက္ခတ် မကောင်းသေးဘူး၊ နက်ဖြန်လဲ မကောင်းသေးဘူး၊ သန်ဘက်ခါလဲ မကောင်းသေးဘူး၊ ရွှေဝယ်တာတောင် မှ အမြိတ္တစုတ်ရက်မှ ဝယ်တယ်။ ရက်ရွေးနေတာနဲ့ ဈေးတက်သွားတာနဲ့ သွားကြုံတယ်၊ ဟုတ်ကဲ့လား၊

အဲဒီလို ရက်မကောင်းသေးဘူးလို့ ရွှေ့ရင်းရွှေ့ရင်းနဲ့ နောက်ကျကျန်နေတယ်၊ အဲဒီမှာ ဂါထာလေးက **"နက္ခတ္တံ ပတိမာနေန္တံ အတ္ထော ဗာလံ ဉပစ္စဂါ"** တဲ့။ ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေဟာ နက္ခကောင်းတဲ့နေ့ကို မျှော်လင့်စောင့်စားနေတဲ့ အသိဉာဏ်မရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို ကောင်းတဲ့အကျိုးတရားတွေက ကျော်ဖြတ်သွားပြီ၊ ဆုံးရှုံးသွားပြီလို့ပြောတာပါ၊ ဒီနေ့လုပ်ရမယ့်အလုပ် ဒီနေ့လုပ်မှ၊ ပြဿဒါး ရက်ရာဇာကို စောင့်ပြီးတော့ လုပ်နေမယ်ဆိုရင် ဒီနေ့ရရမယ့်အလုပ် မရတော့ဘူး၊ အဲဒါလဲ အလေးအနက်ထားဖို့ လို့အပ်တယ်ပေါ့။

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေ တော်တော်များများက ဒါကို လက်ခံယုံကြည်နေကြတုန်းပဲ၊ အားကိုးကြတုန်းပဲ၊ အဲတော့ မြတ်စွာဘုရားက **"နက္ခတ္တံ ပတိမာနေန္တံ"** နက္ခတ်ကို စောင့်မျှော်နေတာ နက္ခတ်ကောင်းသည်ထိ စောင့်မျှော်နေတဲ့ ဗာလကို **"အတ္ထော ဉပစ္စဂါ"** ကောင်းကျိုး ချမ်းသာတွေက လွန်မြောက်သွားတယ်၊

ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေက အချိန်ကုန်ဆုံးသွားလို့ မရတော့ဘူး ဒီလိုပြောတာ။

အဲဒီမှာရှင်းရှင်းလေး **"အစ္ဆော အစ္ဆသာ နက္ခတ္တံ"** ကိုယ်လိုချင်တဲ့ အကျိုးရရင် ကောင်းသော နက္ခတ်ပဲ၊ ဒီနေ့သွားမှရမယ်ဆိုရင် ဟာ- ဒီနေ့ပြဿဒါးကြီး မသွားတော့ဘူး၊ ရက်ရာဇာစောင့်ဦးဆိုရင် ဒီနေ့ရရမယ့်ဟာ မရတော့ဘူး၊ အဲဒီ ကောင်းသောသုခကိုရခြင်းသာလျှင် တကယ့်နက္ခတ်ကောင်းလို့ ဒီလိုပြောတာ၊ ရတာသာ လိုရင်းပဲ၊ ဒီလိုဆိုလိုတာနော်။ မြတ်စွာဘုရားက အင်မတန်မှလက်တွေ့ကျတယ်။ ခွေးကိုက်လို့ပဲသေသေ၊ တုတ်နဲ့ရိုက်လို့ပဲသေသေ၊ ယုန်ရတာလိုရင်းဆိုတဲ့ ဗမာစကားပုံလိုပေါ့။ ယုန်ရတာ အဓိကပဲ၊ ခွေးကိုက်တဲ့ယုန်လား၊ တုတ်နဲ့ရိုက်လို့ရတဲ့ ယုန်လားလို့ ရွေးစရာမလိုဘူး၊ လက်ထဲ ယုန်ရောက်ဖို့အရေးကြီးတယ်ပေါ့။

အဲဒီလိုမျိုး ကောင်းကျိုးချမ်းသာ ရရှိဖို့အတွက် လုပ်သင့်တဲ့အချိန်မှာ မြန်မြန်လုပ်ရမယ်၊ **"ကိံ ကာရိဿန္တိ တာရကာ"** ကောင်းကင်ပေါ်က နက္ခတ်တွေက

ဘာလုပ်မှာလဲလို့၊ သူဘာသာသူပဲနော် ဒီလိုဆိုတာပေါ့။ သို့သော် ဒီကနေ့ထိ အားကိုးနေကြတုန်းပဲ ရှိသေးတာပေါ့။ တကယ် လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်တာနဲ့ကြုံလာလို့ရှိရင် အဲဒါမျိုးကို အလေးအနက်ထားပြီး အားကိုးဖို့ မလိုအပ်ဘူးတဲ့၊ ကိုယ်လုပ်ရမယ့်အလုပ် ကောင်းတာလား၊ မကောင်းတာလား၊ ကောင်းတဲ့အလုပ်လား၊ မကောင်းတဲ့ အလုပ်လား ဒါကို ဆင်ခြင်စဉ်းစားပြီးတော့ လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်တာလုပ်ဖို့ လိုအပ်တယ်၊ ဒါ ဗုဒ္ဓအဆုံးအမပဲ။

တော်တော်များများ ကျောင်းဆောက်ဆောက် ဘာဆောက်ဆောက် နေ့ရက်ကလေးတော့ ရွေးလိုက်ကြသေးတာပဲ၊ အစွဲအလန်းတော့ ရှိနေကြသေးတယ်နော်၊ ရွေးပြီးတဲ့အခါကျတော့ ဂဏန်းက ကြည့်သေးတယ်၊ ၉ ဂဏန်းလား ဘာဂဏန်းလားနဲ့ ဆိုပြီးတော့နော်၊ ဂဏန်းယုံတဲ့လူကလဲ ဂဏန်းယုံတာပဲလေ၊ အဲတော့ အဲဒီလိုလေးတွေလုပ်တာဟာ ဗုဒ္ဓအဆုံးအမနဲ့ ကိုက်ညီသလားဆိုတော့ မကိုက်ညီဘူးလို့ ပြောရမယ်။ ဗုဒ္ဓရဲ့ အဆုံးအမကို ရဲရဲဝံ့ဝံ့ ပြတ်ပြတ်သားသား လက်ခံ

နိုင်စွမ်း မရှိလို့၊ ဘာဖြစ်လို့ လက်ခံနိုင်စွမ်း မရှိတာတုန်း ဆိုတော့ **"ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ"** အရ ဓမ္မကို ကိုယ်က မကျင့်သုံးလို့ပဲ။ အဓိကကတော့ လူတွေဟာ အားပျော့ ပြီးတော့၊ အားငယ်တဲ့စိတ်၊ သိမ်ငယ်တဲ့စိတ်တွေ ရှိပြီး တော့နေတယ်၊ ဗုဒ္ဓရဲ့ အဆုံးအမဖြစ်တဲ့ ဓမ္မကို **"ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ"** လို့ဆိုပေမယ့်လို့ ဓမ္မကို အလေးအနက် မထားနိုင်သေးတဲ့သဘော ထင်ရှားစေတယ်၊ အဲဒါ ကြောင့်မို့လို့ ဓမ္မကို အလေးအနက် ကျင့်သုံးပြီဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ ခုနကအစွဲတွေ အကုန်ပျောက်ကုန်တယ် နော်၊ အလေးမထားတော့ဘူးပေါ့၊ ဆိုလိုတာက ကိုယ် လုပ်တဲ့အလုပ်ဟာ ကောင်းတဲ့အလုပ်လား၊ မကောင်းတဲ့ အလုပ်လား ဒါပဲ၊ ကုသိုလ်ရမယ့် အလုပ်လား၊ အကုသိုလ်ဖြစ်တဲ့အလုပ်လား၊ ဒါနှစ်ခုပဲစဉ်းစားရမယ်၊ အဲဒီနှစ်ခု စဉ်းစားရင် ကုသိုလ်ဖြစ်တဲ့ အချိန်ပဲ၊ ကောင်းတဲ့ရက်ပဲ၊ အကုသိုလ်အလုပ် လုပ်ရင်တော့ ဘယ်ရက်ပဲဖြစ်ဖြစ် ကောင်းတဲ့အချိန်မဖြစ်ဘူး၊ ကောင်း တဲ့ရက်မဖြစ်ဘူးပေါ့၊ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုတော့ ရက်

ရာဇာနေ့ အကုသိုလ်လုပ်ရင်လဲ အကျိုးပေးမှာပဲ၊ မကောင်းကျိုးနော်၊ ဘာဖြစ်လို့တုန်း၊ ဒီအကုသိုလ်ရဲ့ ဆိုးကျိုးကို ကိုယ်ကခံရမယ်။ တစ်နေ့ကျ အဲဒီလိုခံရတာ မကောင်းတဲ့အကျိုးကို ခံရမှာဖြစ်သည့်အတွက်ကြောင့် ဒီ ရက်ရာဇာ၊ ပြဿဒါးဆိုတဲ့အစွဲက ဘာမှ ကိုယ့်ကို လိုက်ပြီး ကာကွယ်မပေးနိုင်ဘူးတဲ့၊ ကိုယ်လုပ်တဲ့အလုပ် က အကုသိုလ်ဆိုရင် ဒီအကျိုး ပေါ်လာတဲ့အချိန်မှာ ဒုက္ခရောက်မှာပဲ၊ အကုသိုလ်ဆိုတဲ့ အလုပ်ဟာ "**နတံ ကမ္မံ ကတံ သာဓု ယံကတွာ အနုတပ္ပတိ**"

မြတ်စွာဘုရားက ကုသိုလ် အကုသိုလ်ကို နားလည် အောင် ဟောတဲ့နေရာမှာ "လုပ်ပြီးတဲ့နောက်၊ ပူပန် နေရတဲ့ အလုပ်မှန်သမျှဟာ မကောင်းတဲ့ အလုပ်လို့ သတ်မှတ်တယ်၊ လုပ်ပြီးရင် စိတ်ထဲမှာ ပူပန်သောက ရောက်နေရတဲ့ အလုပ်ဟာ မကောင်းတဲ့အလုပ်" "**ယဿ အဿုမုခေါ ရောဒံ၊ ဝိပါကံ ပဋိသေဝတိ**"

"အကျိုးပေါ်လာတဲ့ အခါလဲပဲ ငိုငိုယိုယိုနဲ့ ကြိတ်မှိတ်ပြီးခံစားရတဲ့ အလုပ်မျိုးတဲ့၊ ဆိုလိုတာက

လုပ်ပြီးတဲ့နောက် အကျိုးမပေါ်သေးခင်မှာလဲ စိတ်ဆင်းရဲရတယ်၊ အကျိုးပေါ်လာပြီဆိုရင်လဲ ခံပေတော့၊ ဒီအလုပ်မျိုးဟာ မကောင်းတဲ့အလုပ်လို့ ဒီလိုသတ်မှတ်တယ်၊ ကောင်းတဲ့အလုပ်ဆိုတာကျတော့" **"တဉ္စ ကမ္မံ ကတံ သာဓု ယံကတွာ နာနုတပ္ပတိ"** လုပ်ပြီးလို့ ပူပန်ရတဲ့ဟာ မဟုတ်ဘူး၊ မပူပန်စေတတ်ဘူးဆိုရင် ကောင်းတဲ့အလုပ်ပဲ၊ အကျိုးပေါ်လာတဲ့အခါမှာလဲ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ဒီအကျိုးတရားကို ပျော်ရွှင်နှစ်ခြိုက်စွာ ခံစားရတယ်ဆိုတဲ့ အလုပ်မျိုးဟာ ကောင်းတဲ့အလုပ်။ ဒါ ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်နှစ်ခုကို ကွက်ကွက်ကွင်းကွင်း ရှင်းအောင် မြတ်စွာဘုရားကဟောတာ၊ ဒီတစ်ခုလိုက်နာရုံနဲ့ပဲ လောကကြီးမှာ ကြီးပွားတိုးတက်နိုင်ပါတယ်နော်။

အေး ဒါကြောင့်မို့ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အဆုံးအမတွေ မပျောက်အောင် လက်ဆင့်ကမ်းသွားကြရမှာဖြစ်တယ်။ မိမိတို့ရဲ့ ဒီ **Society** အချင်းချင်း ဒီလို လက်ဆင့်ကမ်းသွားနိုင်မှ ဒီ အဆုံးအမတော်တွေဟာ မပျောက်မှာ။

ဘုရား အဆုံးအမတော်တွေဆိုတာ လွယ်လွယ်ကူကူနဲ့ ပျောက်သွားတတ်ကြတယ်၊ မပျောက်ဘဲတော့ မနေဘူး၊ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုတော့ လူတွေ ကျင့်သုံးလိုက်နာဖို့ရာ လူတွေရဲ့စိတ်နဲ့မကိုက်ဘူး၊ တလောက တောင် စပ်မိလို့ ဒကာတစ်ယောက်နဲ့တွေ့တယ်၊ ဗုဒ္ဓဘာသာနဲ့ တခြားဘာသာနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ပြီးတော့ပြောတယ်၊ "ဗုဒ္ဓဘာသာကို ကိုးကွယ်ရင် မြတ်စွာဘုရားက မ,မဘူးတဲ့၊ ကိုယ်ဖြစ်ကိုယ်ခံ၊ ကိုယ့်ဟာကိုယ်လုပ်၊ ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးလို့ ပြောတယ်တဲ့၊ တခြားဘာသာက ဘုရားတွေက မ,တယ်တဲ့၊ အဲတော့ မ,တဲ့ဘုရား ကိုးကွယ်တာကောင်းတယ်၊ မ,မတဲ့ ဘုရား ကိုးကွယ်လဲ အလကားပဲ" လို့ လူတစ်ယောက်ကပြောသတဲ့။

အပေါ်ယံပြောမယ်ဆိုရင်တော့ ဟုတ်တာပေါ့နော်၊ အားမကိုးရတဲ့ လူတယောက်ကို သွားအားကိုးနေရင် ဘာအကျိုးရှိမှာလဲ၊ တကယ်အားကိုးရတဲ့လူကိုအားကိုး၊ အဲဒီနေရာမှာလဲပဲ အပြောတင်လား၊ တကယ့်လက်တွေ့ပါရဲ့လားဆိုတာကို စဉ်းစားဖို့လိုသေးတာပေါ့။ မ,မယ်

ပြောပြီး မ,မရင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။ ခုခေတ်မှာ လူလိမ်ခံရတာတွေ ပြည့်နေတာပဲလေ၊ အပြောနဲ့အလုပ် မကိုက်ညီရင် အလိမ်ခံရမှာပဲ၊ ယုံရင် အကုန်ပါကုန် တော့မှာပဲလေ၊ ယုံကြည်ပြီး သွားလို့လုပ်လို့ကတော့ ဒုက္ခရောက်မှာပေ့ါ။ အဲတော့ မ,မယ်ဆိုတဲ့ဘုရားက ဘယ်နေမှန်းမသိဘူး၊ ဘယ်က မ,မှန်းလဲ မသိဘူး၊ ဘုရားသခင်ခေါ်တဲ့အချိန်စောင့်ပြီး မြေကြီးထဲမှာ အရိုးဆွေး၊ သင်္ချိုင်းရွှေ့တော့လဲ ပါသွားတယ်၊ ဘယ်လို ဒီမြေပုံကို ရှာတွေ့မလဲ မသိဘူးနော်၊ သို့သော်လဲ ယုံကြည်မှုဆိုတာ ရှိနေကြတာပဲ၊ အဲဒီတော့ ယုတ္တိလဲမရှိ လက်တွေ့လဲမကျတာတွေဟာ အလေးထားစရာ မလို ဘူးတဲ့၊ ယုတ္တိရှိပြီး လက်တွေ့ကျတဲ့အလုပ်ကို လုပ်ဖို့ လိုအပ်တယ်၊ မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တိုင်က လက်တွေ့ ကျတဲ့ အလုပ်ကိုလုပ်တာ သဘောကျတယ်၊ နှစ်ခြိုက် တယ်၊ ဆုံးမဩဝါဒပေးတယ်။

အေး ဒါကြောင့်မို့ အခြေခံအားဖြင့် မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့ အဆုံးအမတွေကို ဒီလိုလက်ဆင့်ကမ်းကြမှ မြတ်စွာ

ဘုရားရဲ့ သာသနာတော်အစစ်အမှန်ဟာ တည်တံ့မှာ ဖြစ်တယ်၊ တစ်ခါတုန်းက သမိုင်းသင်တဲ့ဆရာကြီး တစ်ယောက်က ပြောတယ်၊ "မြန်မာပြည်မှာ ထေရဝါဒ ဗုဒ္ဓဘာသာလို့ဆိုတယ်တဲ့၊ သို့သော် ထေရဝါဒ ဗုဒ္ဓ ဘာသာ မစစ်ဘူးတဲ့၊ ရွှေတိဂုံဘုရားပေါ်သွားကြည့်" တဲ့၊ အဲဒီလိုပြောသံကြားလိုက်သေးတယ်နော်၊ အဲဒီနေရာမှာ ခွဲခြားပြီး နားလည်ဖို့တော့လိုအပ်တယ်ပေါ့၊ သူပြောတာ မဟုတ်ဘူးလားဆို တစိတ်တဒေသတော့ ဟုတ်တယ်၊ **ထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာအစစ်ဆိုတာ ပိဋကတ် စာပေ မှာသာရှိတယ်၊** စာပေမှာတော့ ရောတာပွမ်းတာမရှိဘူး၊ သန့်တယ်၊ ပိဋကတ်တော်မှာ ထေရဝါဒတရားတွေ သန့်သန့်နဲ့ရှိတယ်၊ ရောနေတာက ဘယ်သူတွေတုန်းဆို လူသားတွေ၊ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေကတော့ ရောနေတယ်၊ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေကတော့ ထေရဝါဒဗုဒ္ဓဘာသာအစစ် မဟုတ်ဘူးလို့ပြောချင်ပြောလို့ရတယ်၊ ဘာဖြစ်လို့တုန်း ဆိုတော့ ခုနပြောသလိုပေါ့၊ စနေသားက စနေထောင့်က ဘုရားမှာသွားပြီးလုပ်တယ် ဆိုကတည်းက ဒါသူ့ရဲ့

ယုံကြည်ချက်က တခြားဖြစ်နေတယ်လေ၊ မြတ်စွာဘုရား ဟောတာနဲ့ လွဲချော်နေတယ်၊ အဲဒီလိုမျိုးတွေတော့ ရှိတာပေါ့။ သို့သော် ခွဲပြောရမှာကတော့ "**ထေရဝါဒ ဗုဒ္ဓတရားတော်တွေက စစ်မှန်တယ်၊ ထေရဝါဒ ဗုဒ္ဓ သာသနာကိုလက်ခံပြီးကျင့်သုံးတဲ့လူတွေမှာ အယူအဆ တွေ ရောထွေးနေတယ်**" ဒီလိုတော့ ပြောလို့ရတယ်။

အတွေးအခေါ်တွေ အမြင်တွေဟာ မသန့်ဘူး၊ ဗုဒ္ဓဘာသာလို့ ဆိုပေမယ့်လို့ တခြားဘာသာတွေနဲ့ ရောထွေပြီး ယုံကြည်မှုတွေ တခြားအရာတွေ လက်ခံ ကျင့်သုံးမှုတွေ ဒါမျိုးတွေဟာ ရှိနေဆဲပဲ၊ ဆိုလိုတာက မြန်မာနိုင်ငံလူဦးရေ၊ ဗုဒ္ဓဘာသာဦးရေ ၈၅%ရှိတယ် ဆိုပါစို့၊ အဲ ၈၅% ထဲက ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ပီပီသသ၊ သန့်သန့်ပြန့်ပြန့် ဘယ်နှစ်ယောက်ရှိတုန်း ဆိုတာကို သိချင်ရင် ဒီအချက်တွေနဲ့ စုံစမ်းကြည့်၊ ဗေဒင်လဲ မမေးဘူးနော်၊ နေ့နံထောင့်တွေကဘုရား သွားရှိခိုးတာ လဲမဟုတ်ဘူး၊ ဆုတောင်းပြည့်ဘုရားမှာ ဆုတောင်း တာလဲ မဟုတ်ဘူး၊ ကြီးလေးကြီး၊ ကြီးကိုးကြီးမှာ

သွားပုတီးစိပ်တာလဲမပါဘူး၊ ပုဂံသွားတဲ့အခါကျတော့ စွယ်တော်လေးဆူကို တစ်မနက်အတွင်း ဖူးလို့ရှိရင် ချမ်းသာတယ်လို့ ယုံကြည်တဲ့အထဲမှာလဲ မပါရဘူး၊ ကျိုက်ထီးရိုး သုံးခေါက်တက်ရင် သူဌေးဖြစ်တယ်လို့ ယုံကြည်သူထဲလဲ မပါရဘူး၊ ဘုရားဆိုရင် ဘယ်ဘုရားပဲ ဖြစ်ဖြစ် စိတ်ထဲမှာ တန်းတူထားနိုင်ပြီလား၊ ဆုတောင်း ပြည့်ဘုရားပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ဘာဘုရားပဲဖြစ်ဖြစ် တန်းတူ ထားနိုင်ပြီလားဆိုတာ အဲဒါ နံပါတ်တစ် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် အားလုံးဟာ ဒါတွေ အယုံအကြည်မရှိဘူး၊ သရဏဂုံ ဆောက်တည်ပြီးတော့ ငါးပါးသီလ လုံးဝမကျိုးအောင် ဂရုစိုက်တယ်၊ ရှစ်ပါးသီလ တတ်စွမ်းတဲ့ခါမှာ ကျင့်ကြံ ကြိုးကုတ် အားထုတ်တယ်၊ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ တရားထိုင် တယ်၊ ဒါဗုဒ္ဓဘာသာအစစ် **research** လုပ်ပြီးတော့ ကြည့်မယ်၊ သုတေသနလုပ်ကြည့်မယ်ဆိုရင် ရာခိုင်နှုန်း များလှမယ် မထင်ဘူးနော်။ အဲဒီတော့ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် အစစ်က ဘယ်နှစ်ယောက်လဲ၊ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် အလတ်

စားက ဘယ်နှစ်ယောက်လဲ၊ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် အညံ့စားက ဘယ်နှစ်ယောက်လဲဆိုတာ သိနိုင်တယ်။

ဗုဒ္ဓဘာသာဆိုတဲ့ စကားလုံးက ဗမာပြည်မှာ ဝင်လာတာ တော်တော်နောက်ကျမှ ဝင်လာတာ၊ မြတ်စွာဘုရားလက်ထက်က ဘုရားကို ကိုးကွယ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို **ဥပါသကာ၊ ဥပါသိကာ**လို့ခေါ်တယ်၊ အဲတော့ ဗုဒ္ဓဘာသာဆိုတဲ့စကားလုံးက ဗမာပြည်ကိုရောက်လာတဲ့ အမေရိကန်က ခရစ်ယာန် သာသနာပြုတွေ စပြီး တီထွင်တဲ့စကားလုံးလို့ ဒီလိုကြားဖူးတယ်၊ ဘာသာဆိုတဲ့ စကားလုံး တီထွင်သွားတာပေါ့နော်၊ အကယ်ကတော့ ပါဠိမှာတော့ ဘာသာလို့ ဆိုတာက တခြားအဓိပ္ပာယ်ကို ပြောတာများတယ်၊

အခုလို ကိုးကွယ်မှုနဲ့ ပတ်သက်တာကတော့ ဘာသာလို့ မပြောဘူးပေါ့၊ သို့သော် ဒီကနေ့ လူတွေရဲ့ ခေါင်းထဲမှာ စွဲမြဲသွားပြီလေ၊ တည်တံ့သွားတဲ့စကားလုံး တစ်ခုဖြစ်ပြီပေါ့၊ အဲတော့ လူညီရင် 'ဤ'ကို 'ကျွဲ'ဖတ်

ဆိုသလို 'ဤ'လို့မဖတ်ဘူး၊ 'ကျွဲ'ဖတ်ရင် 'ကျွဲ' ဖြစ်နေတာပေါ့။ 'ဤ' ရေးရင်းနဲ့ 'ကျွဲ' ဖြစ်နေတာပေါ့။

မြတ်စွာဘုရားသုံးတာက အမျိုးသားကို **ဥပါသကာ**၊ အမျိုးသမီးကို **ဥပါသိကာမ** လို့သာဖြစ်တယ်။ ဒီနားက နိုင်ငံတွေကို ကြည့်လိုက်မယ်ဆိုရင် ထိုင်းနိုင်ငံက ဗုဒ္ဓဘာသာကို ဘယ်လိုခေါ်တုန်းဆိုရင် 'ဗုဒ္ဓသာသနာ' လို့ခေါ်တယ်၊ ဘာသာဝင်ကို ပြောတဲ့အခါ ဗုဒ္ဓသာသနာ၊ သီဟိုဠ်တွေကတော့ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေကို ဗုဒ္ဓါဂမ္မလို့ ပြောကြတာ၊ မတူဘူး တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက်နော်၊ အဲတော့ ဘာပဲပြောပြော မြတ်စွာဘုရားက ဗုဒ္ဓါ-ဥပသကာ ဆိုတဲ့ ဘုရားကိုကိုးကွယ်၊ တရားကိုကိုးကွယ်၊ သံဃာကို ကိုးကွယ်ဆည်းကပ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေထဲက အကောင်းစားရတနာ ဆိုတဲ့စကားလုံးနဲ့တွဲပြီး ဥပါသက ရတနာ၊ အညံ့စားဆိုတာကိုတော့ ဥပါသကာစဏ္ဍာလ ဆိုတဲ့စကားလုံးနဲ့သုံးတယ်။ မြတ်စွာဘုရားက အကောင်းနဲ့ အညံ့ ခွဲဟောထားတာရှိတယ်၊ အဲဒါနဲ့ လိုက်ပြီးတော့ စစ်တမ်းထုတ်လိုက်မယ် ဆိုလို့ရှိရင် ကိုယ့်ကိုကိုယ်

ဗုဒ္ဓဘာသာ အကောင်းစားဖြစ်အောင် လုပ်ဖို့ပဲ လိုအပ်တယ်ပေါ့နော်၊ အညံ့စား မဖြစ်စေနဲ့။

ဗုဒ္ဓဘာသာအညံ့စားမဖြစ်စေနဲ့၊ အကောင်းစားဖြစ်ဖို့ဆိုတဲ့ဟာက အင်္ဂါတစ်ချက်က ဘာတုန်းဆိုရင်

"ကမ္မံ ပစ္စေတိ၊ နော မင်္ဂလံ"

ကံကိုမယုံဘဲ မင်္ဂလာကိုယုံလို့ရှိရင် ဒါ ၃၈ ဖြာမင်္ဂလာနဲ့ သွားမရောနဲ့နော်၊ အခု ဗမာပြည်မှာလေ နေ့ချင်းညချင်း ကြီးပွားချင်တော့ ဘာလုပ်လဲ ချင်းစိုက်တယ်၊ အကြံအစည်အောင်မြင်ချင်တော့ ဘာဖြစ်လဲ ကြံပင်စိုက်တယ်၊ ကြန့်ကြာမှာစိုးလို့ ကြာပန်း ဘုရားမလှူရဘူးလို့နော်၊ အဲဒါမျိုးတွေဟာ ဒါသက်သက် အစွဲအလန်းတွေပဲ၊ ပင်ပန်းမှာစိုးလို့ ပန်းသီးဘုရားမလှူနဲ့ သူပဲစားတာပါပဲ၊ စားရင်တော့ မပင်ပန်းဘူးလား၊ ပင်ပန်းမှာပေါ့၊ အင်္ဂလိပ်လိုခေါ်ပြီး စားပေါ့၊ **apple** လို့ခေါ် လိုက်ပြီးတာပဲ၊ ပန်းသီးလို့မခေါ် နဲ့လေ၊ အဲဒီလို ဆိုလို့ရှိရင်၊ အဲတော့ ဆိုလိုတာက အစွဲအလန်းတွေ တော်တော်များများ ရှိနေတဲ့အကြောင်းပြောတာပါနော်၊

အဲဒီ အစွဲအလန်းတွေက ဗုဒ္ဓရဲ့ အဆုံးအမတွေ မဟုတ်ဘူး၊ အစွဲအလန်းတွေ ကင်းနိုင်သမျှလောက် ကင်းအောင် မြတ်စွာဘုရားက ဆုံးမတယ်။

မြတ်စွာဘုရားက မင်္ဂလာကိုယုံပြီး ကံကိုမယုံဘူး ဆိုရင် အညံ့စားတဲ့၊ မင်္ဂလာဆိုတာ ဘယ်ဟာတုန်းဆိုရင် ကောင်းတာလေးမြင်ရင် **ဒိဋ္ဌမင်္ဂလာ** ကောင်းတယ်၊ ကောင်းတဲ့သတင်းကြားရင် မင်္ဂလာရှိလိုက်တာ ဒီလို ပြောတာ၊ အဲဒီမင်္ဂလာတွေက လောကီမင်္ဂလာလို့ ခေါ်တယ်၊ အဲဒီ လောကီမင်္ဂလာတွေက တကယ့် အနှစ်သာရ မဟုတ်ဘူး၊ လူတွေရဲ့စိတ်ထဲမှာ အကြိုက်တွေ့ရုံ လေးလောက်ပဲရှိတယ်၊ တကယ့်မင်္ဂလာအစစ်ဆိုတာက ပညာမရှိတဲ့လူနဲ့မပေါင်းနဲ့ ပညာရှိတဲ့လူနဲ့ပေါင်းပါ၊ ပူဇော်ထိုက်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ပူဇော်ပါဆိုတဲ့ (၃၈)ဖြာသော မင်္ဂလာ အကြောင်းတရားတွေကမှ တကယ့် မင်္ဂလာအစစ်လို့ ဆိုတယ်၊ ကောင်းကျိုးချမ်းသာတွေကို ရစေနိုင်တာဟာ အဲဒီအလုပ်တွေလုပ်မှရတာ၊ အဲလိုဆိုလိုတာ။

အဲတော့ ပြောမယ်ဆိုရင် (၃၈)ပါးသော မင်္ဂလာတွေဟာ ကြည့်မယ်ဆိုရင် ကံတရားတွေချည်းပဲလေ၊ **'ဒါန၌'** ဆိုတာ ဒါနကုသိုလ်ကံပဲလေ၊ အကုန်လုံးဟာ ကံတရားတွေချည်းပဲ၊ ကောင်းတဲ့ ကံတွေကို လုပ်တဲ့သဘောပဲ၊ မြတ်စွာဘုရားက မင်္ဂလာကို ယုံပြီးတော့ ကံကိုမယုံလို့ရှိရင် ဥပါသကာအညံ့စား၊ ကံကိုယုံပြီးတော့ မင်္ဂလာကိုမယုံတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကျရင် ဥပါသကာအကောင်းစားလို့ ဒီလိုပြောတာ၊ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် ထိပ်တန်း ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် ဖြစ်တာပေါ့၊ အဲဒီအတိုင်းအတာလေးတွေနဲ့ကြည့်ပြီးတော့ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အဆုံးအမတည်တံ့အောင် ကြိုးစားအားထုတ်ကြရမှာဖြစ်တယ်၊ အဲဒီလိုကြိုးစားနိုင်မှ ဘုန်းကြီးတို့ မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့ အဆုံးအမတွေဟာ လူတွေရဲ့ နှလုံးသားထဲမှာ သန့်သန့်ပြန့်ပြန့်ရောက်ပြီးတော့ သန့်သန့်ပြန့်ပြန့် လိုက်နာကျင့်သုံးနိုင်ကြမှာ ဖြစ်တယ်ပေါ့၊ အဲဒီလို မဟုတ်လို့ရှိရင် အမည်ခံကတော့ ဗုဒ္ဓဘာသာပဲ၊ သို့သော်လုပ်နေတာ

တွေကတော့ ဗုဒ္ဓဘာသာနဲ့ မဆိုင်တဲ့ အလုပ်တွေ လုပ်တယ်။

တစ်ခါတုန်းက မက္ကဆီကိုက ဗုဒ္ဓဘာသာဖြစ်ကာ စ၊ မက္ကဆီကိုနိုင်ငံဆိုတာ အားလုံးသိကြတဲ့အတိုင်းပဲ၊ ခရစ်ယာန်များတဲ့နိုင်ငံပဲ၊ အဲဒီမက္ကဆီကိုက ဗုဒ္ဓဘာသာ ဖြစ်စ လူ(၃၀)လောက် ဘုန်းကြီးတို့ဆီရောက်လာတယ်၊ ရောက်လာတဲ့အခါကျတော့ မန္တလေးက မဟာမြတ်မုနိ ဘုရားကြီး ဝင်ဖူးပြီးတော့ စစ်ကိုင်းရောက်လာတယ်၊ ခွင့်တောင်းတယ်၊ ဆရာတော်နဲ့တွေ့တုန်း မေးစရာ ရှိတာလေး မေးချင်ပါတယ်လို့၊ မေးပါလို့ဆိုပြီးတော့၊ အဲဒီလိုမေးတဲ့အထဲမယ် အမျိုးသမီးတယောက်က ဘာမေးတုန်းဆိုရင် "ဘုရားကြီး ဝင်ပြီးဖူးတဲ့အခါမှာ **အမျိုးသမီးမဝင်ရ**ဆိုတဲ့ ဆိုင်းဘုတ် တွေ့လာတယ်တဲ့၊ ဗုဒ္ဓဘာသာက အဲဒီလို ခွဲခြားဆက်ဆံသလား" တဲ့၊ မကျေမနပ်မေးတယ်နော်၊ ရွှေတိဂုံဘုရားရဲ့ အလယ် ပစ္စယံ အမျိုးသမီးမတက်ရ ရှိတယ်မဟုတ်လားနော်၊ ကျိုက်ထီးရိုးကျတော့ တံတားကို အမျိုးသမီးမကူးရ

ရှိတယ်လေ၊ အဲဒါ **Guide** တွေ ခဏခဏ ပြဿနာ တက်တယ်၊ နိုင်ငံခြားအမျိုးသမီးတွေကလဲ အင်မတန် စွာတာလေ၊ မရဘူး၊ သူက ယောကျ်ားရှေ့က နေချင် တာ၊ အဲတော့ ယောကျ်ားတွေချည်း တစွက်စွက်ဝင်သွား ပြီး တို့တော့ မဝင်ရဘူးဆိုတော့ ဒါက တို့ကိုသက်သက် နှိမ်တယ်လို့ စိတ်ထဲမှာ ဒီလိုအောက်မေ့တယ်၊ အဲဒါ ဗုဒ္ဓဘာသာလားတဲ့ မေးတယ်၊ ဘုန်းကြီးက သူတို့ အကြောင်းတွေ သိထားတော့ **"This is not Buddhism"** ဒါက ဗုဒ္ဓဘာသာအယူအဆ မဟုတ်ဘူး၊ ဗုဒ္ဓဝါဒ မဟုတ်ဘူး၊ **"This is a tradition "** မြန်မာတို့ရဲ့ ဓလေ့ထုံးစံခေါ်တယ်လို့၊ ဒါ ဗုဒ္ဓဘာသာနဲ့မဆိုင်ဘူးလို့၊ ဒါမြန်မာလူမျိုးတွေရဲ့ **"tradition"** လို့ပြောတော့ ကျေနပ်သွားတယ်၊ သူတို့ကို **guide** လုပ်တဲ့လူတွေကို ပြောရတယ်၊ မင်းတို့ ရှည်ရှည်ဝေးဝေးတွေ လျှောက် မပြောနဲ့ **guide** လုပ်တဲ့လူက အမျိုးသမီးတွေ ဘုရား ရှေ့မှာ မတော်လို့လို့၊ ထမီတွေနဲ့ ဘာဖြစ်လို့၊ ညာဖြစ်လို့ အဲလိုတွေ မပြောနဲ့လို့၊ မင်း သူတို့ဆီမှာ ထမီ ခေါင်းပေါင်း

ပြီး ရေချိုးတဲ့ ယောက်ျားတောင် ရှိသေးတယ်လို့၊ တကယ်တွေ့ခဲ့တာ၊ သီဟိုဠ်မှာဆိုရင် သူတလှည့် ကိုယ်တလှည့် ဝတ်နေတာ၊ ထမီရယ် လုံချည်ရယ် ရှိတာမဟုတ်ပဲ၊ ဘာမှမထူးဘူး၊ ခေါင်းအုံးပေါ် လဲ ခြေထောက်တင်တာပဲ၊ အဲဒီလူတွေ၊ အဲတော့ ခြေထောက်က နိမ့်ကျပြီး ခေါင်းက မြင့်တယ်လို့ ဘယ်လိုလုပ် ပြောလို့ရမှာလဲ၊ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးဟာ တူတူပဲပေ့ါ။

သို့သော် ဗမာတွေ အယူအဆနော်၊ ခေါင်းရင်းဆိုရင် အမွန်အမြတ် ထားတယ်လေ၊ ခေါင်းရင်းကို ခြေထောက်ထားရင် အလွန်စိတ်ဆိုးမယ်၊ ဒါက **tradition** ပဲပေ့ါ၊ ခေါင်းမကိုင်နဲ့ ခေါင်းကိုင်ရင် မကြိုက်ဘူး၊ ထိုင်းလေးတွေဆိုရင် ခေါင်းသွားကိုင်ရင် ရန်သူပဲ၊ အဲဒါ သီဟိုဠ်တွေက ဘာရယ်မဟုတ်ဘူး၊ လူကိုချစ်လို့ရှိရင် ခေါင်းကိုင်တယ်၊ အဲဒီလိုမျိုးတွေ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး **tradition** တွေကမတူဘူး၊ ပြီးတော့ သီဟိုဠ်တို့ **Chinese** တို့က တစ်ခုခုပြရင် လက်နဲ့မပြဘူး၊ ခြေထောက်နဲ့ ပြတယ်၊ (ဗမာကျတော့ ဒါ အင်မတန်ရိုင်းတယ်) ဒါ

သူတို့ **tradition** ပဲလို့ ကိုယ်က နားလည်လို့ရှိရင် ပြဿနာမဖြစ်ဘူး၊ "ဟာ ဒီကောင်ရိုင်းလှချည်းလား"ဆို ရန်ဖြစ်ကြ၊ သူကလဲ ဘာရိုင်းမှန်းမသိဘူး၊ ရိုင်းလှချည်လားဆို၊ သူ့ကိုယ်သူလဲ ဘာရိုင်းမှန်းမှမသိတာ၊ သူလုပ်နေကျပဲ၊ ခြေထောက်နဲ့ပြတယ်လေ၊ ဒါ သူ့ ခြေထောက်အားလို့ ခြေထောက်နဲ့ ပြတာပေါ့။ ကိုယ်အားတာ ကိုယ်လုပ်တာ၊ လက်နဲ့ခြေထောက် တူတူပိုင်တာပဲ၊ အဲဒီလို၊ သို့သော် **tradition** အရ ဒါတွေရိုင်းစိုင်းတယ်လို့ ယူဆတယ်၊ ယဉ်ကျေးတယ်လို့ ယူဆကြတယ်၊ အဲဒီလိုယူဆတာ။

သီဟိုဠ်ကျွန်း သွားကြည့်ရင် တရားနာပြီဆိုလို့ရှိရင် အမျိုးသမီးတွေက ဒူးတုပ်ပြီး မထိုင်နိုင်ဘူး၊ ဘာလုပ်တုန်း၊ ဘုန်းကြီးဘက် ခြေထောက်လေးတွေဆင်းပြီး ထိုင်ကြတယ်၊ အမျိုးသားတွေက ဒူးထောင်ပေါင်ကားထိုင်ကြတယ်၊ အဲတော့ အမျိုးသမီးတွေထိုင်တာ ကြည့်လိုက်လို့ရှိရင် ဘုန်းကြီးဘက်ကိုခြေဆင်းထိုင်ကြတယ်၊ လက်အုပ်တော့ ချီထားတယ်၊ ခြေစုံလက်စုံမိုးတယ်

ဆိုတာ အဲဒါခေါ်တာ၊ ဒါ ဗုဒ္ဓဂယာ သွားတဲ့လူတွေ သီဟိုဠ်အဖွဲ့ဘုရားဖူးလာတယ်ဆိုရင် တွေ့လိမ့်မယ်၊ ဒီအတိုင်းပဲ တွေ့ရတတ်တာပဲနော်၊ ခြေစုံလက်စုံမိုး၊ ဒါ သူတို့ **tradition** ပဲ၊ သွားပြောလို့ မရဘူးလေ၊ သူတို့မှာ ခြေထောက်ကို ယုတ်ညံ့တယ်လို့ မသတ်မှတ်ဘူး၊ ဗမာကတော့ ခြေထောက်ကို အလွန်ယုတ်ညံ့တယ်၊ ယုတ်ညံ့သည့်အတွက်ကြောင့် လူကြီး၊ သူကြီးရှေ့ဆိုရင် ခြေထောက်ဖော် မထိုင်ရဘူး၊ နောက်ပစ်ထားရတယ်နော်၊ သူတို့ကျတော့ ခြေထောက်နဲ့ခေါင်း တူတူပဲ၊ ဘာမှ မထူးဘူး။

အေး မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အဆုံးအမ အမှန်တွေဟာ ဒီ **tradition** တွေကနေ ခွဲထွက်ဖို့လိုအပ်တယ်။ **tradition** တွေကနေ ခွဲမထွက်နိုင်ဘူးဆိုရင် ဗုဒ္ဓရဲ့ အဆုံးအမလိုလို ဘာလိုလိုနဲ့ ရောထွေး ဝင်ရောက်နေတာ၊ ဗုဒ္ဓရဲ့အဆုံးအမ အစစ်က ခုနကပြောတဲ့ အတိုင်းပဲ၊ ဘယ်အချိန်လုပ်လုပ် ကောင်းတာလုပ်ရင် ကောင်းတဲ့ နက္ခတ်ပဲ၊ ကောင်းကင်က ကြယ်တွေက ကိုယ့်ကိုဘာမှ

မတတ်နိုင်ဘူး၊ ကောင်းကင်နက္ခတ်တွေက ကိုယ့်ကို ဘာမှမတတ်နိုင်ဘူး၊ ကိုယ်လုပ်သင့် မလုပ်သင့် ကိုယ့်ဟာကိုယ်ပဲနားလည်ရမယ်၊ အကုသိုလ် မဖြစ်အောင် လုပ်ရမယ်၊ ကုသိုလ်ဖြစ်အောင် သတိဆောင်ရမယ်၊ ဒါ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အဆုံးအမ အခြေခံပဲ။

မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အဆုံးအမကို အနှစ်ချုပ်ပြောရမယ် ဆိုလို့ရှိရင် ကုသိုလ်ဖြစ်တဲ့အလုပ် မှန်သမျှ လုပ်ကောင်းတယ်၊ အကုသိုလ်ဖြစ်တဲ့အလုပ် မှန်သမျှ မလုပ်ကောင်းဘူး၊ ဒီလိုပဲသတ်မှတ်တယ်၊ တချို့ကျတော့ ဒါလုပ်ကောင်းလား မလုပ်ကောင်းဘူးလား၊ တချို့ ဘုန်းကြီးကျောင်းထဲ ဖိနပ်စီးကောင်းလား မေးတဲ့လူက ရှိသေးတယ်နော်၊ အဲတော့ ကိုယ့်စိတ်ပေါ် မှာ မူတည်တယ်နော်။ ဗြော် ဒါ သံဃာတွေ သီတင်းသုံးတဲ့နေရာပဲ၊ ဘုရားကျောင်းကန်တွေရှိတယ် **respect** ပေးလို့ ချွတ်ရင် ကုသိုလ်ရတယ်၊ ဒါမှန်တယ်၊ မချွတ်ချင်ဘူး ဆိုရင်လဲ မလေးမစားလုပ်တာ မဟုတ်ရင် အကုသိုလ် မဖြစ်ဘူး။

သံဃာတွေနဲ့တွေ့ရင်ချွတ်တယ်၊ သို့သော် ဗမာပြည်မှာ လိုက်နာမှုနှစ်ခုဟာ ဆန့်ကျင်နေတာတစ်ခုရှိတယ်၊ ဘုန်းကြီးကျောင်းထဲဝင်ရင် စက်ဘီးပေါ်ကမဆင်းဘူး၊ မော်တော်ဆိုင်ကယ်ပေါ်က မဆင်းဘူး၊ ဖိနပ်တော့ချွတ်တယ်၊ ဒါ အဓိပ္ပာယ်မရှိဘူးနော်၊ ဖိနပ်ထက် မော်တော်ဆိုင်ကယ်တို့၊ ကားတို့က ပိုကြီးတဲ့ယာဉ်ပဲ။ အဲဒီတော့ ဆိုလိုတာက ကားပေါ်ကဆင်းပြီး ဖိနပ်စီးလာတာ အကောင်းဆုံးပဲပေါ့၊ ဒီလိုဆိုလိုတာပေါ့။ ရှေးတုန်းကဆိုရင်၊ ဘုရား ကျောင်းကန်ဝင်လို့ရှိရင် ဆင်တွေ၊ မြင်းတွေကို အပြင်ဘက်မှာထားခဲ့တယ်၊ ဖိနပ်စီးပြီးဝင်လာကြတယ်၊ ဘုရားနဲ့တွေ့တဲ့အခါကျတော့မှ ဖိနပ်ချွတ်ပြီး ရှိခိုးကြတယ်၊ ဒီလိုကျောင်းထဲမှာ ဖိနပ်မစီးရဘူးဆိုတဲ့ အယူအဆတစ်ခုဟာအလေးပြုရာကနေပေါ်လာတာ၊ သို့သော် ရည်ရွယ်ချက် ကောင်းရင် အပြစ်ရှိတယ်လို့ ပြောလို့မရဘူး၊ စီးသည့်အတွက်ကြောင့် အပြစ်မရှိဘူး၊ စော်ကားလို၍လုပ်ရင်တော့ အပြစ်ရှိတယ်၊ လေးစားလို့လုပ်တယ်

ဆိုရင် ကုသိုလ်ကောင်းမှုရတယ်၊ ကောင်းတဲ့အလုပ် လုပ်တယ် ဒီလိုပြောရမယ်၊ ဘုန်းကြီးတို့ ရွာမှာဆိုရင် ကျောင်းထဲမပြောနဲ့ ကျောင်းရှေ့က ဖြတ်သွားရင်တောင် ဖိနပ်ချွတ်သွားကြတယ်၊ ဒါ အစဉ်အလာတစ်ခုပဲနော်။ **tradition** လို့ ခေါ်တယ်၊ ဘုရားက ချွတ်ခိုင်းတာ မဟုတ်ဘူး၊ ဘုန်းကြီးတွေ ရွာထဲသွားရင် ဖိနပ်မစီးရဘူး၊ အခုတော့လဲ စီးနေကြတာပဲ။

အဲဒီလိုပြောင်းတိပြောင်းပြန်တွေပေါ့၊ ဘုရားဆုံးမတာတွေနဲ့ တချို့ဟာ ပြောင်းတိပြောင်းပြန်တွေ ဖြစ်တယ်ပေါ့၊ တချို့က သိမ်ထဲကို အမျိုးသမီး မဝင်ကောင်းဘူးလို့ပြောကြတယ်၊ မဟုတ်ပါဘူး၊ မဝင်ကောင်းဘူးလို့ပြောတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ့်လောက်မှ တန်ဖိုးမရှိတဲ့ အိမ်မြှောင်တွေတောင် သိမ်ထဲမှာ နေကြတာပဲ၊ အမျိုးသမီးက အိမ်မြှောင်ထက် မြတ်ပါသေးတယ်၊ ဆိုလိုတာက ဒီ မှားမှားယွင်းယွင်း ပြောဆိုရင်းကနေ ဒီလိုဖြစ်လာတယ်၊ ရှင်သာရိပုတ္တရာတို့ သမုတ်တဲ့ သိမ်က ရာဇဂြိုဟ်မြို့ ကျောင်းကြီးတစ်ဆယ့်ရှစ်ကျောင်း

ကို ခြုံပြီးတော့ သိမ်တစ်လုံးထဲသမုတ်ထားတာ၊ အဲဒီထဲမှာ အမျိုးသမီးတွေကော၊ အမျိုးသားတွေကော၊ အိမ်တွေကော၊ ရွာတွေကော အကုန်လုံး ရှိနေတာပဲနော်၊ ဒါကြောင့်မို့ မဝင်ကောင်းဘူးဆိုတာ မဟုတ်ဘူး။ တစ်နေ့က ဘုန်းကြီးတစ်ပါးက ဖုန်းဆက်ပြီးတော့ မေးတယ်၊ ဆရာတော် သိမ်ထဲမှာ အိမ်သာ"ကုဋီ" ဆောက်ချင်လို့ ဆောက်လို့ရလား၊ သိမ်ထဲမှာ ကုဋီ ဆောက်ကောင်းလားလို့ မေးတယ်၊ ရှင်သာရိပုတ္တရာ သမုတ်တဲ့ သိမ်ထဲမှာတော့ ဘယ် ကုဋီတင်ကမှာတုန်း၊ သိမ်ဆိုသည်မှာ ရဟန်း၊ သံဃာတွေအတွက် ကံဆောင်ဖို့ရာအတွက် ဧရိယာလေးတစ်ခု သတ်မှတ်တာပဲရှိတယ်၊ အဲဒါတွေ မဆိုင်ဘူးလို့ အဲဒီလိုပြောပြလိုက်ရတယ်၊ သိမ်ထဲမယ် မလုပ်ကောင်းဘူး ဒီလိုမရှိပါဘူးလို့၊ ကိုယ့်ဟာကိုယ် သင့်တော်၏ မတော်၏ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ဆုံးဖြတ်တာပေါ့နော်၊ အေး ဒါကြောင့်မို့လို့ နေစဉ်လုပ်နေတဲ့ အလုပ်တွေထဲမယ် ဘုရားအဆုံးအမတွေ မှန်မှန်ကန်ကန် သိကြဖို့ရာ အင်မတန်မှ အရေးကြီးတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အဆုံးအမတွေကို လက်ဆင့်ကမ်းသွားဖို့ လိုအပ်တယ်၊ သုတ္တန်တစ်ခုမှာ မြတ်စွာဘုရား ဆုံးမတယ်ဆိုရင် ဒါအခြေခံအားဖြင့် လိုက်နာရမယ့် ကိုယ်ကျင့်သီလနဲ့ ပတ်သက်တာတွေ များတယ်၊ သံသရာဝဋ်က လွတ်ချင်ပြီ ဆိုတဲ့အခါ ဒီနည်းစနစ်ကတော့ အခြားဘာသာမှာမရှိဘူး၊ ဗုဒ္ဓဘာသာမှာပဲ ရှိတယ်၊ သံသရာဝဋ်ကလွတ်အောင် လုပ်တဲ့နည်း၊ စိတ်ရဲ့ **Stress** ဆိုတာတွေကို ကင်းသွားအောင်လုပ်တဲ့နည်း၊ စိတ်ပူပန်မှုတွေမရှိတော့အောင် လုပ်တဲ့နည်းဟာ ဗုဒ္ဓဘာသာမှာပဲရှိတယ်၊ မသေခင်လဲ စိတ်ဖိစီးမှုဆိုတဲ့ **Stress** တွေ၊ **Stress** တွေ မဖြစ်အောင် ထိန်းချုပ်နိုင်တယ်၊ နောက်ဆုံးမှာ လုံးဝ **Stress** ဆိုတာတွေ မလာတော့တဲ့ အခြေအနေမျိုးရအောင် ကျင့်ခြင်းဖြင့် တရားနှလုံးသွင်း ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်ခြင်းက ဒီအခြေအနေကောင်းတစ်ခု ဖြစ်ပေါ်စေတယ် ဆိုတာ မြတ်စွာဘုရားကဟောထားတယ်။ “**သံယောဇနီယ**” ဆိုတဲ့စကားလုံးက သံယောဇဉ်ဖြစ်စရာအာရုံ

ကိုပြောတာ၊ လူ့ဘဝမှာ မိသားစုနဲ့နေထိုင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က သံယောဇဉ်ဖြစ်စရာဆိုတာ သား ရှိမယ်၊ သမီးရှိမယ်၊ ဇနီးရှိမယ်၊ မိသားစုရှိမယ်၊ ပစ္စည်း ဥစ္စာတွေရှိမယ်၊ ကိုယ်ပိုင်ဆိုင်တဲ့အရာရှိမယ်၊ ဒါ သံယောဇဉ်ဖြစ်စရာ တွေချည်းပဲ။

ဘုန်းကြီးတွေဆိုလို့ရှိရင်လဲ သပိတ်တို့ သင်္ကန်းတို့ ကျောင်းတို့ သံယောဇဉ်ဖြစ်စရာ အာရုံတွေ၊ တပည့်သားမြေးတွေ အဲတော့ "သံယောဇနိယ" သံယောဇဉ်ဖြစ်စရာတွေက အများကြီးရှိတယ်၊ သာမာန်အားဖြင့် ပြောမယ်ဆိုရင်တော့ ရုပ်နဲ့နာမ် နှစ်မျိုးပဲ ရှိတယ်လို့ ဒီလိုပဲပြောရမှာပေါ့နော်၊ ရုပ်နာမ်နှစ်မျိုးဟာ ခန္ဓာငါးပါးနဲ့ ပြောမယ်ဆိုရင် "**ရူပက္ခန္ဓာ၊ ဝေဒနာက္ခန္ဓာ၊ သညာက္ခန္ဓာ၊ သင်္ခါရက္ခန္ဓာ ဝိညာဏက္ခန္ဓာ**" လို့ လူတိုင်းလူတိုင်းမှာရှိတဲ့ ရုပ်နာမ်နှစ်ပါး၊ ခန္ဓာငါးပါး၊ သံယောဇဉ်ဖြစ်ရာ သံယောဇနိယပဲ။ အဲဒီ သံယောဇဉ်ဖြစ်စရာ ရုပ်နာမ် တရားပေါ်မှာ ရှုမြင်သုံးသပ်မှုနှစ်ခုဟာ အင်မတန်မှ နီးကပ်နေတယ်၊ အဲဒီနှစ်ခုကို မှန်ကန်တဲ့ အနေနဲ့ရှုဖို့

မြတ်စွာဘုရားက ဟောထားတာ၊ သံယောဇဉ်ဖြစ်စရာ တရားတွေအပေါ် မှာတဲ့ **"အဿာဒါ နုပဿီ"** ကျေနပ်စရာတွေ တွယ်တာစရာတွေ၊ နှစ်သက်စရာတွေချည်းပဲ ရှုမြင်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ဟာ၊ သံယောဇဉ် ဖြစ်စရာ အာရုံတွေကို ကျေနပ်စရာတွေလို့ တွယ်တာစရာတွေလို့ နှစ်ခြိုက်ပြီးတော့နေတဲ့အမြင်နဲ့ မြင်ပြီးတော့နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်၊ **"နိဗ္ဗိဒါ နုပဿီ"** ငြီးငွေ့စရာချည်းပဲလို့ အပြစ်မြင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်က တစ်ယောက်၊ အဲဒီ ပုဂ္ဂိုလ်နှစ်ယောက်ထဲမယ် သံသရာဝဋ်ကလွတ်ဖို့ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို မျက်မှောက်ပြုဖို့ ဆိုလို့ရှိရင် အဲဒီ သံယောဇဉ်ဖြစ်စရာ အာရုံတွေကို ငြီးငွေ့တဲ့စိတ် ပေါ်လာအောင် ရှုမှတ်ဆင်ခြင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်သာလျှင် ဒီနိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်တယ်၊ **"အဿာဒါ နုပဿီ"** သာယာစရာတွေသာ ကြည့်ပြီးတော့ သာယာနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်က သံသရာထဲမှာ လည်နေမှာပဲ၊ ဒီလမ်းကြောင်း နှစ်ခု မြတ်စွာဘုရားရှင်းပြထားတာ၊ အဲဒီလမ်းကြောင်း နှစ်ခုကို အတိုချုံး ပြောရလို့ရှိရင် (၁) သံယောဇဉ်

ဖြစ်စရာအာရုံတွေပေါ်မှာ သာယာစရာလို့ ရှုမှတ်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်၊ ရှုမြင်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ရာဂကို မဖယ်နိုင်ဘူး၊ ဒေါသကို မဖယ်နိုင်ဘူး၊ မောဟကို မဖယ်နိုင်ဘူး၊ ဟုတ်တယ်လေ၊ သံယောဇဉ်ဖြစ်စရာ အာရုံတွေပေါ်မှာ ပျော်ပြီးတော့မစွန့်လွှတ်နိုင်ဘူးဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ဟာ ရာဂတွေက တိုးပွားလာတယ်၊ ဒေါသတွေလဲ တိုးပွားလာတယ်၊ မောဟတွေလဲ တိုးပွားလာတယ်၊ ရာဂတိုးပွားရင် ဒေါသဆိုတာ တိုးပွားတယ်၊ ဘာဖြစ်လို့တုန်း၊ အမြဲတမ်း အလိုကျနေတာမှမဟုတ်တာ၊ အလိုမကျတဲ့အခါတွေ အများကြီး ဖြစ်လာတယ်လေ။ အလိုကျတာချည်း မဖြစ်နိုင်တော့ အလိုကျနေတဲ့အခါ ရာဂတိုးပွားတယ်၊ အလိုမကျတဲ့အခါ ဒေါသတိုးပွားတယ်၊ အဲဒီလို မဟုတ်ဘဲနဲ့ အမှန်မသိတဲ့အခါကျတော့ မောဟတွေ တိုးပွားလာတယ်။ အဲဒီ ရာဂ၊ ဒေါသ၊ မောဟတွေကို မဖယ်နိုင်ဘူး၊ မဖယ်နိုင်သည့်အတွက်ကြောင့် ဘာဖြစ်တုန်းဆိုရင် အိုခြင်း နာခြင်း၊ သေခြင်း သောက ပရိဒေဝ ဒုက္ခ၊ ဒေါမနဿ၊ ဥပါယာသ ဒီ ဒုက္ခတွေ

မလွှန်မြောက်နိုင်ဘူး၊ ဒီဒုက္ခတွေ ဘယ်တော့မှ အဆုံး မသတ်နိုင်ဘူးတဲ့။ ဒီပုဂ္ဂိုလ်မျိုးဟာ သံသရာထဲမှာ လည် နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်။

သံသရာထဲမှာ လည်နေတဲ့ ရှုမြင်သုံးသပ်မှုကို ရှုမြင်သုံးသပ်ပြီး သံသရာက ထွက်ဖို့ရာအတွက် ရှုမြင် သုံးသပ်တဲ့အခါ ဒီလိုကိုယ့်ကိုကိုယ် ဆန်းစစ်ဖို့လိုတယ်၊ "သာယာစရာလို့မြင်နေရင်တော့ သံသရာဝဋ်က လွတ် မှာ မဟုတ်ဘူးတဲ့၊ ကဲ သာယာစရာလို့မမြင်ဘူး "**နိဗ္ဗိဒါ**" ငြီးငွေ့စရာ၊ စိတ်ပျက်စရာ၊ တွယ်တာစရာဆိုတာ တစ်ခုမှ မရှိဘူး" ရုပ်နဲ့နာမ် ကိုယ့်ကိုကိုယ်လဲ ပြန်လည် ဆန်းစစ်ကြည့်လိုက်လို့ရှိရင် သြော် ကိုယ်ခန္ဓာကိုယ်ကြီး မှာ ရုပ်နဲ့နာမ် နှစ်မျိုးပဲ၊ ငါဆိုတာလဲ မရှိဘူး၊ ငါ့ဟာ ဆိုတာလဲမရှိဘူး၊ ငါမှမရှိရင် ငါ့ဟာဘယ်ရှိတော့ပါ့မလဲ၊ ငါလို့ပြောစရာလဲ မရှိဘူး၊ ငါ့ဟာလို့ပြောစရာလဲမရှိဘူး၊ ထာဝရ သူ့အကြောင်းနဲ့သူဖြစ်ပြီးတော့ ပျက်သွားတဲ့ အရာတွေတောင် ငါ၊ ငါဟာ လုပ်နေကြတာလို့ ဒီလို အမှန်မြင်လာတယ်။ (၂) သံသရာဝဋ်မှာ ရုပ်တွေ

နာမ်တွေဟာ အင်မတန်မှ စိတ်ပျက်ငြီးငွေ့စရာ ကောင်းတဲ့ အရာတွေပဲလို့ ရှုမြင်လာနိုင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ရာဂကိုလဲ လျှော့ချနိုင်တယ်၊ တွယ်တာမှုတွေ လျော့သွားတယ်။ တွယ်တာမှုတွေ လျော့သွားရင် တွယ်တာမှု လျော့သလောက် ဒေါသကလဲ လျော့သွားတယ်၊ ဒေါသနဲ့ တွယ်တာမှုဟာ တွယ်တာမှုက ပိုပြင်းထန်တယ်၊ တွယ်တာမှုတွေ မကုန်ခင် ဒေါသကုန်သွားနိုင်တယ်ပေါ့။ နောက် အမှန်သိလို့ မောဟတွေလဲ ကုန်သွားမယ်၊ အေး ရာဂ၊ ဒေါသ၊ မောဟတွေကို ဖယ်နိုင်ပြီဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ဟာ ဒီ "ဖြစ်၊ အို၊ နာ၊ သေ" ဆိုတဲ့ ဆင်းရဲဒုက္ခ မလာတော့ဘူး၊ ရာဂ ဒေါသ မောဟရှိနေမှ သံသရာထဲမှာ ကံကအကျိုးပေးတာ၊ အဲဒီကံ အကျိုးပေးမှ မွေးဖွားခြင်းတို့ အိုခြင်းတို့ နာခြင်းတို့ သေခြင်းတို့ ဆိုတာဖြစ်တယ်တဲ့။ ဒါကြောင့်မို့ မြတ်စွာဘုရားက ဒီသုတ္တန်မှာ တိုတိုလေးဟောထားတာ **"နိဗ္ဗိဒါ နုပဿီ"** ငြီးငွေ့စရာဘက်ကရှုထောင့်က ကြည့်နိုင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ရမယ်။

ဒါကြောင့်မို့ သံသရာဝဋ်က လွတ်ဖို့ရာအတွက် ကိုယ့်ဘဝ ကိုယ့်ခန္ဓာ၊ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ရှိသမျှ တွေအားလုံး အပေါ်မှာ "စိတ်ပျက်ငြီးငွေ့စရာတွေပဲ၊ အားလုံးဟာ မမြဲတဲ့ အနိစ္စသဘောတွေ၊ မမြဲမှုရဲ့ နှိပ်စက်မှုကြောင့် ဒုက္ခသဘောတွေ၊ ကိုယ်မပိုင်တဲ့ အနတ္တသဘောတွေသာ ဖြစ်တယ်" လို့ ဒီလို ဆင်ခြင် သုံးသပ်ခြင်းဖြင့် သံသရာဝဋ်ကလွတ်တဲ့ ဝိပဿနာ ဉာဏ်ကို ရနိုင်တယ်။ "**နိဗ္ဗိဒါ**" ဆိုတာ ဝိပဿနာဉာဏ် ကို ပြောတာပါပဲ၊ ဝိပဿနာနဲ့ ရှုမှတ်သွားလို့ရှိရင် နောက်ဆုံးမှာ သံသရာဝဋ်က လွတ်ရာလွတ်ကြောင်း ဖြစ်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုကြမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အဆုံးအမဖြစ်တဲ့ ဒေသနာတော်ကို မှတ်သားပြီးတော့ သံသရာဝဋ်က လွတ်ရာလွတ်ကြောင်း ရှုရမယ့် ရုပ်တရား၊ နာမ်တရား တွေအပေါ်မှာ ငြီးငွေ့စရာအဖြစ် ရှုမြင်နိုင်အောင် ကြိုးစားအားထုတ်ကြရမှာဖြစ်တယ်။ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တလို့ ဝိပဿနာ ရှုမြင်နိုင်မှ ငြီးငွေ့ခြင်းပေါ်လာတဲ့

အခါမှာ သံသရာဝဋ်က လွတ်ရာလွတ်ကြောင်း ရာဂကို ဖယ်ရှားနိုင်မယ်၊ ဒေါသကို ဖယ်ရှားနိုင်မယ်၊ မောဟကို ဖယ်ရှားနိုင်မယ်။ ရာဂ၊ ဒေါသ၊ မောဟကို ဖယ်ရှားနိုင်မှ သံသရာဝဋ်က လွတ်မြောက်မယ်လို့ ကိုယ်စီကိုယ်စီ သဘောကျပြီး ဗုဒ္ဓရဲ့ အဆုံးအမအတိုင်း လိုက်နာကျင့်သုံးနိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

သာဓု ... သာဓု ... သာဓု

ဓမ္မမိတ်ဆွေများသို့

ပါဠိမဟာဂန္ထဝင်ချုပ်ဆရာတော် ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ ဟောကြားအပ်သော တရားများကို အသံမှ စာအဖြစ် စေတနာရှင်များကရေးကူးကာ စာမူများကို ဆရာတော်ကြီးထံ ပေးပို့ကြပါသည်။ ဆရာတော်ကြီးကိုယ်တိုင် အချိန်ရသမျှ ပြင်ဆင် တည်းဖြတ်ပေးသော စာမူများကို ကုသိုလ်ရှင်များလှူဒါန်းထားသော ဓမ္မစာပေရန်ပုံငွေများ အသုံးပြုလျက် စာအုပ်ငယ်များ ရိုက်နှိပ်ထုတ်ဝေပါသည်။

တရားစာအုပ်များကို တစ်ဆင့် ဓမ္မဒါနပြုလုပ် ဖြန့်ဝေလှူဒါန်းလိုပါက ဖော်ပြပါဌာနများသို့ ဆက်သွယ်မှာကြားနိုင်ပါသည်။

~ ~ ~ ~ ~

ရရှိနိုင်သော ဌာနများ

၁။ **အောင်ဓမ္မ ပုံနှိပ်တိုက်**
အမှတ်(၁၅၂)၊ (၂၂)လမ်း၊ လသာမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း ၀၁-၃၈၄၁၉၃၊ ၀၉၅၁-၄၆၀၉၅

၂။ **ဦးဘဖိုး+ဒေါ်အုန်းကြည် ပရဆေးဆိုင်**
အမှတ်(၄၆၇၊ ၄၆၈)၊ သိမ်ကြီးဈေး(ဒီ)ရုံ၊မြေအောက်ထပ်။
ဖုန်း ၀၁-၂၄၀၆၀၀(လိုင်းခွဲ) ၄၁၇၄

၃။ **ဓမ္မဗျူဟာ သာသနမာမကအဖွဲ့**
လူပုဂ္ဂိုလ်များဆိုင်ရာဓမ္မစာပေသင်တန်းကျောင်း
ကြားတောရလမ်း၊ ဗဟန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း ၀၁-၃၈၀၈၈၀

၄။ **အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အဘိဓမ္မာတက္ကသိုလ်**
ကမ္ဘာအေးစေတီဝင်း၊ မရမ်းကုန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။
ဖုန်း ၀၁-၆၅၅၇၅၆၊ ၀၁-၆၅၁၇၆၉

၅။ **ပုရပိုက်ဓမ္မဖြန့်ချိရေး**
တိုက်(N.3)၊ အခန်း(၁၀၂)၊ လေးထောင့်ကန်လမ်းမကြီး၊
တာမွေမြို့နယ်။ (ILBC တာမွေ အနီး)
ဖုန်း ၀၁-၅၄၄၇၂၇၊ ၀၉-၇၄၉၀၄၉၇၀

အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ ၏ ထုတ်ဝေပြီး ဓမ္မစာအုပ်များ

- အဘိဓမ္မာ မြတ်ဒေသနာ(ပ+ဒု တွဲ)
- ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ကို ပဋ္ဌာန်းနည်းဖြင့် လေ့လာသုံးသပ်ခြင်း
- ပဋ္ဌာန်းမြတ်ဒေသနာ

၁။ နိဗ္ဗာန်တံခါးကြီး ဖွင့်တော်မူပါ
၂။ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် အနှစ်ချုပ်
၃။ ဘဝအသွင်ကို ဓမ္မအမြင်ဖြင့် ရှုကြည့်ခြင်း
၄။ ဘဝခရီးဝယ် ရွေးချယ်ရမည့်လမ်း
၅။ သူတော်ကောင်းတို့၏ စိတ်နေသဘောထား
၆။ ဘဝအရေး စိတ်အေးရလေအောင်
၇။ ဓမ္မကြေးမုံ
၈။ တောင်ပို့ထဲက ရတနာ
၉။ မြတ်သောဥစ္စာ စုဆောင်းပါ
၁၀။ သမထနှင့် ဝိပဿနာ
၁၁။ ရောဂါကုစား စိတ်စွမ်းအား
၁၂။ ရှစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက်
၁၃။ မိတ်ကောင်းဆွေကောင်း
၁၄။ မေတ္တာနလုံး အစဉ်သုံး
၁၅။ လူဖြစ်ကျိုးနပ်ပါစေ
၁၆။ မေတ္တာသုတ်အနှစ်ချုပ်
၁၇။ ဘဝဆည်းဆာ ကရုဏာ
၁၈။ ဥပုသ်စောင့်ခြင်း အဓိပ္ပါယ်

၁၉။ ဓမ္မမှတ်ကျောက်
၂၀။ ဓမ္မအသိဖြင့် အကျိုးရှိရှိနေမည်
၂၁။ နှစ်ဦးကာလ ဓမ္မလက်ဆောင်
၂၂။ မြတ်ဗုဒ္ဓဒေသနာနှင့် ယနေ့ကမ္ဘာ
၂၃။ ယနေ့လူသားများရဲ့ မနက်ဖြန်ကမ္ဘာ
၂၄။ မင်္ဂလာသုတ်အနှစ်ချုပ်
၂၅။ သာရဏီယတရား
၂၆။ ရသ တဏှာ
၂၇။ ဓမ္မဗျူဟာသင်တန်းသားများ၏ မေးခွန်းများကိုဖြေဆိုခြင်း
၂၈။ သေချာသောလမ်းမှ လျှောက်လှမ်းပါ
၂၉။ မဟာဒါန
၃၀။ စိတ်၏ထွက်ပေါက်များ
၃၁။ ဖြစ်နိုင်တာနှင့် မဖြစ်နိုင်တာ
၃၂။ အရှင်အာနန္ဒာ၏ ဝိပဿနာ
၃၃။ န စ သော၊ န စ အညော
၃၄။ လူတိုင်းကျင့်ရန် သတိပဋ္ဌာန်
၃၅။ စိတ်၏အတွေးများ
၃၆။ ဥပါဒါနပစ္စယာဘဝေါ
၃၇။ သတိမကွာ အသိပညာဖြင့် နေထိုင်ခြင်း
၃၈။ အတ္တာဟိအတ္တနောနာထော
၃၉။ ဗောဇ္ဈင်္ဂသုတ် အနှစ်ချုပ်
၄၀။ ပေါ့သူ နာသူ စိတ်ထားဖြူ
၄၁။ ၁၂-နှစ်ကြာ အဖြေရှာခဲ့ရသော မေးခွန်းများ

၄၂။ လွတ်မြောက်တဲ့စိတ်
၄၃။ ကုသိုလ်ဖြစ်အောင် သတိဆောင်
၄၄။ ခန္ဓသုတ်အနှစ်ချုပ်(အန္တရာယ်ကာကွယ်ခြင်း)
၄၅။ တရားသိလျက် အကျင့်ခက်
၄၆။ ဣန္ဒြိယဘာဝနာ မြတ်ဒေသနာ
၄၇။ သံသရာခရီးသွား အမှားမလုပ်မိစေနှင့်
၄၈။ ဟိုဘက်ကမ်းက ငြိမ်းချမ်းတယ်
၄၉။ ရတနသုတ်အနှစ်ချုပ်
၅၀။ လောကဓံမုန်တိုင်းများနှင့် ကြံ့ခိုင်သည့်စိတ်ထား
၅၁။ ဘုရားသော်မှပေးဆပ်ရသည့် ကံကြမ္မာဝဋ်ကြွေးများ
၅၂။ အထင်များ အမြင်များ
၅၃။ ဓာတုဝိဘင်္ဂသုတ် အနှစ်ချုပ်
၅၄။ ယုံကြည်ခြင်း၏ နိဂုံး
၅၅။ နန္ဒီ ဒုက္ခဿ မူလံ
၅၆။ စိတ်၏အညစ်အကြေးများကို ဖယ်ရှားခြင်း
၅၇။ အားပေးစကား
၅၈။ ပုဗ္ဗဏှသုတ် အနှစ်ချုပ်
၅၉။ ဘောဇ္ဈင်္ဂ
၆၀။ နိဗ္ဗာန်သို့ ဦးတည်သွားနေသူ
၆၁။ ဘဝဓော်ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးများ
၆၂။ ကုသိုလ်ဖြစ်ပွား နှလုံးသွင်းတရား

၆၃။ နိုင်သူနှင့်ရှုံးသူ
၆၄။ အကာကိုပစ်၍ အနှစ်ကိုရှာ
၆၅။ မှတ်ဉာဏ်ကောင်းအောင်ကျင့်ဆောင်ခြင်း
၆၆။ တရားထူးရနိုင်သူ
၆၇။ ကျေးဇူးသိခြင်း
၆၈။ ဘာသာတရားလိုက်နာကျင့်သုံးခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်
၆၉။ ကာလာမသုတ် အနှစ်ချုပ်
၇၀။ ခုခံစွမ်းအား
၇၁။ အလေးထား၍ စဉ်းစားဆင်ခြင် ကောင်းအောင်ပြင်
၇၂။ အခွင့်ကောင်းကို ရအောင်ယူ
၇၃။ ရှာဖွေခြင်းနှင့် ရရှိခြင်း
၇၄။ ကုသိုလ်တစ်ပဲ ငရဲတစ်ပိဿာ
၇၅။ ဓမ္မကိုအဖော်ပြုမှ ထာဝရချမ်းသာမည်
၇၆။ အစွမ်းတန်ခိုးများနှင့် သာသနာ
၇၇။ ချမ်းသာစွာအိပ်စက်ရခြင်း
၇၈။ နှစ်ဦးမေတ္တာလူတိုင်းမှာ
၇၉။ ဓဇဂ္ဂဏဝိဘင်္ဂသုတ် အနှစ်ချုပ်
၈၀။ အလုပ်ရှင်နှင့်အလုပ်သမား စိတ်ကောင်းထား
၈၁။ နိယျာနိကသာသနာ
၈၂။ အနတ္တလက္ခဏာသုတ် အနှစ်ချုပ်
၈၃။ သူ့အမြင် ကိုယ့်အမြင် ဓမ္မအမြင်

၈၄။ ရှင်ရာဟုလာ၏ဘဝနှင့် မြတ်ဗုဒ္ဓ၏အဆုံးအမ
၈၅။ ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်နှင့် အိပ်ငိုက်ခြင်း
၈၆။ ဗျာဒိတ်တော်ကြား ဘုရား(၂၄)ဆူ
၈၇။ အံ့ဖွယ်လူသား မြတ်ဘုရား
၈၈။ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်နှင့် ဝိပဿနာ
၈၉။ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ရှိရမည့် အရည်အချင်းများ
၉၀။ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာ
၉၁။ ဇာတိမြေမှ သာသနာ
၉၂။ ဒါနအခြေခံတဲ့ သမထဝိပဿနာ
၉၃။ စရိုက်နှင့်ဝါသနာ
၉၄။ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ လောကဝိဇယလမ်းစဉ်
၉၅။ သာသနာပြုစွမ်းအားစု
၉၆။ လူဆိုးလူမိုက်
၉၇။ သမုဒ္ဒရာ ဝမ်းတစ်ထွာ
၉၈။ ဗုဒ္ဓ၏အဆုံးအမကို လက်ဆင့်ကမ်းခြင်း
၉၉။
၁၀၀။ ပါရမီပုံရိပ် အမှတ်တံဆိပ်များ